



GOLF in ZAKEN

Courant

editie 1 - 2026

De Betuwe



Waarom golf leuk is	3
De eerste keer een officiële wedstrijd	5
Doornse Golfclub	11
Golf als date-idee	13
Golfbaan de Kroonprins	15



TECHGIE

Geen woorden, maar draden!

Elektrotechniek

Zonnestroom, laadpalen en thuisbatterijen

Internet, telefonie en mobiel

Domotica, intercom, beveiliging en camera's

 techgie.nl

 0344 22 89 99

 Lienden

nienke | bijtje



Foto: Sophie Brins

Wij

**ontwerpen
en maken
jouw perfecte
trouwjurk**

Maatwerk met oog voor
detail handgemaakt
in utrecht

www.nienkebijtje.nl



Van winterrange naar baan

De hele winter heb je netjes ballen geslagen op de range: swing gefilmd, lessen gevolgd, drills herhaald. Zodra je de baan in stapt, lijkt daar soms weinig van over. Dat gevoel kent bijna elke golfer.

Binnen

Binnen staat de bal perfect op een mat, met een vaste stand en geen wind; buiten krijg je ineens te maken met ligging, hoogteverschillen, spanning en scoredruk. De sleutel is daarom niet nóg meer range-training, maar gericht oefenen op het overzetten van je nieuwe beweging naar spelsituaties.

Simulatie

Begin al op de range met baan-simulatie. Speel bijvoorbeeld een denkbeeldige hole: kies een “afslag” met driver of hout, daarna een “approach” met ijzer en tenslotte een “chip of pitch” naar een denkbeeldige vlag. Elke bal telt; geen tweede kansen. Zo train je routine en clubkeuze in plaats van alleen contact. Wissel ook je clubs vaker af, zodat je niet dertig keer hetzelfde ijzer slaat, maar steeds opnieuw moet nadenken zoals in de baan.

Winterdrills

Neem je winterdrills mee de baan in door korte oefenrondjes te spelen met één duidelijke focus. Loop negen holes waarin je alleen let op ritme, of alleen op afmaken van de finish. Verwacht niet dat elke slag technisch perfect is; accepteer 70 à 80 procent uitvoering en blijf door de routine gaan. Tot slot: maak na elke ronde kort aantekeningen. Welke slagen voelden als op de range, waar viel je terug in oude patronen?

Op basis daarvan plan je je volgende range-sessie. Zo ontstaat een cirkel tussen oefenen en spelen, en worden die winteruren op de driving range eindelijk zichtbaar op de scorekaart.

Waarom golf leuk is

Golf is verrassend leuk, juist als je nog nooit een club hebt vastgehouden, omdat het veel meer is dan “een balletje slaan”. Het is een combinatie van buiten zijn, bewegen, spelletje doen en samen iets beleven. Je hoeft echt geen topsporter te zijn om er plezier aan te beleven – nieuwsgierigheid is genoeg.

Om te beginnen speelt golf zich af in het groen. Je loopt over brede fairways, langs bomen, waterpartijen en vogels; het voelt eerder als een mooie wandeling dan als een zware training. Onderweg maak je kilometers zonder dat je het echt doorhebt, omdat je steeds bezig bent met de volgende slag, de volgende hole, het uitzicht. Dat maakt golf aantrekkelijk voor iedereen die graag buiten is, maar niet per se behoefte heeft aan een zweetdoorweekte work-out.

Eerlijk

Daarnaast is golf een spel, en een heel eerlijk spel: de bal ligt waar hij ligt, en het is aan jou om er iets van te maken. Je hoeft niks te kunnen om het toch leuk te vinden; juist het proberen, lachen om een misser en blij zijn met die ene geslaagde bal geeft voldoening. De eerste keer dat je een bal écht goed raakt en hem ziet vliegen, heb je vaak meteen een “wauw-moment”. Dat gevoel is verslavend, in de positieve zin.



Sociaal

Golf is ook een sociale sport. Je loopt met één, twee of drie anderen een paar uur samen over de baan, met genoeg tijd voor gesprekken tussen de slagen door. Het tempo is rustig, er is geen harde muziek, geen scheidsrechter die fluit – je hebt de ruimte om bij te praten, zaken te doen of gewoon samen te lachen om elkaars blunders. Dat maakt golf bijzonder geschikt als je sport en gezelligheid wilt combineren.

Ontspannen

Tot slot kun je golf precies zo intens of ontspannen maken als je zelf wilt. Of je nu komt voor een ontspannen uurtje op de oefengreen, een les om het eens te proberen of een volledige ronde: je bepaalt zelf het tempo. Daardoor is golf toegankelijk voor jong en oud, sportief en minder sportief. En dat maakt het zó leuk, zelfs – of juist – als je nog nooit een club hebt vastgehouden.

De Golf in Zaken Courant

De Betuwe
Jaargang 2026 - Editie 1

Oplage

5.100 ex.

Uitgave

PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750

www.prestigemedial.nl

Advertentieverkoop

PressTige Media

Druk

HelloPrint

Verspreiding

De Betuwe

Met dank aan

De adverteerders voor het mogelijk maken van deze uitgave.

Copyright

Het is alleen toegestaan om artikelen en/of foto's uit deze uitgave over te nemen na schriftelijke toestemming van de uitgever. In alle gevallen dient er een bronvermelding te worden vermeld. De uitgever is niet aansprakelijk voor

eventuele schade als gevolg van het ontbreken of onjuist vermelden van gegevens in deze uitgave. De uitgever zal alleen verplicht zijn tot verbetering in de eerstvolgende editie. Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de inhoud van deze uitgave.

Redactie golfbanen/clubs

De inhoud van de artikelen over golfbanen/clubs is nauwkeurig samengesteld op basis van informatie die is aangeleverd door de betreffende baan/club, of is geschreven op basis van de website.

degolfinzakencourant.nl



HAK | Rietdokers- & Timmerwerken

Werkzaamheden aan uw rieten dak:

- nieuw / vervangen
- onderhoud
- timmerwerk aan de kapconstructie
- mos- en algenbestrijding

De Eng 14A
4013 NN Kapel-Avezaath
06-12885505
info@hak-rietdekker.nl
www.hak-rietdekker.nl



Jakubowski & Vlasblom Sieraadontwerp

Twee goudsmeden met een onmiskenbare, verfijnde signatuur, verscholen in het groene hart van de Betuwe. Bij Jakubowski & Vlasblom ontdekt u exclusieve sieraden uit eigen collectie, of laat u een persoonlijk ontwerp creëren dat uw verhaal weerspiegelt.

Een bezoek aan onze elegante atelierwinkel, gevestigd in het monumentale 't Koopmanshuys in Buren, is een beleving. Het is een plek waar vakmanschap, schoonheid en kunst naadloos samensmelten. Ter gelegenheid van onze 35-jarige samenwerking verscheen onlangs een luxueus koffietafelboek, waarin ons oeuvre en visie op meesterlijke wijze in woord en beeld zijn vereeuwigd.

U vindt Jakubowski & Vlasblom aan de Voorstraat 1 in Buren. Openingstijden: donderdag 12.00-17.00, vrijdag en zaterdag 11.00-17.00, zondag 12.00-16.00.



www.jakubowski-vlasblom.com



**EXCLUSIEVE
VLOER & WAND
AFWERKINGEN**

**MICROCEMENT WOONKAMER
VLOEREN**

MARMERLOOK WANDEN

PEARLESCENT PAINT

DYNASTIE LUNA

GOCCE D'ORRO

0614435938 (TIM)

WWW.LXRYHANDS.NL



**WATERBED
ONLINE.NL**

**Stap in de
wereld van
echt lekker
slapen**

**Verbreek het taboe
Kies een waterbed**



De eerste keer een officiële wedstrijd spelen

De eerste keer een officiële golfwedstrijd spelen is spannend, maar met wat voorbereiding wordt het vooral leuk en leerzaam. Je zet een volgende stap in je golfreis: van vrij spelen naar “echt meedoen” met de club. Veel beginners ontdekken juist tijdens hun eerste wedstrijd hoe gezellig en relaxed de meeste clubwedstrijden eigenlijk zijn.

Vooraf: niveau, regels en inschrijving

Voor bijna alle officiële clubwedstrijden heb je baanpermisatie en meestal handicap 54 (of GVB) nodig, zodat de club weet dat je basisregels en techniek beheerst. Check vóór inschrijving in het wedstrijdreglement welke handicapgrens, spelvorm (stableford, strokeplay) en baan je speelt. Schrijf je de eerste keer bij voorkeur in voor een laagdrempelige clubwedstrijd, bijvoorbeeld een instapwedstrijd, funwedstrijd of 9-holes, zodat de druk niet te groot is. Ook een kennismakings- of inloopwedstrijd op doordeweekse avond is ideaal om voorzichtig te proberen aan de wedstrijdynamiek.

Zorg dat je NGF-pas of digitale pas in de app in orde is; daar staat je actuele handicap op. Controleer ook je materiaal: voldoende ballen, tees, pitchfork, marker, potlood, opgeladen afstandsmeter of horloge en regenkleding als het weer twijfelachtig is. Denk ook aan simpele dingen als zonnebrand, een pet, flesje water en eventueel een snack; je bent al snel twee tot vier uur onderweg. Leg de avond ervoor je tas en kleding klaar, zodat je op de dag zelf in alle rust kunt vertrekken.

Regels en etiquette: de basis

Je hoeft niet het complete regelboek uit je hoofd te kennen, maar de belangrijkste regels en vooral etiquette zijn cruciaal. Denk aan veiligheid (nooit slaan als er iemand in je slaglijn staat, altijd afstand houden), tempo (doorlopen, klaarstaan om te slaan) en respect voor de baan (divots terugleggen, pitchmarks repareren, bunkers harken). Leer hoe je scoort in de spelvorm van de dag; bij stableford tel je punten en kun je een hole opgeven als het niet meer uitmaakt voor je score, wat de druk verlaagt en tempo helpt.

Weet ook hoe je moet handelen bij veelvoorkomende situaties: bal in water, bal out of bounds, bal kwijt of onspeelbaar. Je marker (mede-speler die jouw score noteert) kan je helpen, maar onthoud dat je in golf in principe je eigen scheidsrechter bent. Twijfel je tijdens de ronde? Speel desnoods een provisionele bal en vraag na de ronde bij de wedstrijdleiding wat juist was. Veel clubs hebben één of meerdere regelspecialisten die het leuk vinden om beginners uit te leggen hoe het hoort.

De wedstrijdag: aankomst en voorbereiding

Kom minstens 30–45 minuten voor je starttijd naar de baan zodat je niet hoeft te haasten. Meld je bij de wedstrijdtafel, haal je scorekaart op, noteer je naam, handicap en de naam van je marker als die nog niet ingevuld is. Sla een korte warming-up op de range en puttinggreen, maar maak het niet te ingewikkeld: een paar wedges, een paar drives en vooral gevoel krijgen op de green is genoeg.

Check het local rules-bord en eventueel plaatselijke regels op de scorekaart; daar staan vaak zaken als “plaatselijk verboden gebied”, grond in bewerking en hoe er wordt geplaatst in de baan. Ga 5–10 minuten voor je starttijd naar de tee, stel jezelf voor aan de flightgenoten en spreek kort af wie elkaars score bijhoudt. Een kort praatje (“het is mijn eerste wedstrijd, dus ik vind het best spannend”) breekt het ijs en zorgt er vaak voor dat anderen extra behulpzaam zijn.

In de baan: tempo, score en mindset

Tijdens de ronde is tempo belangrijk: blijf aansluiten op de groep vóór je, niet op de groep achter je. Wees klaar om te slaan als je aan de beurt bent, loop direct naar je bal en denk alvast na over je volgende slag. Kun je je bal niet vinden, start meteen een zoekactie en hou de klok in de gaten; officieel heb je maximaal drie minuten. Lukt het niet, speel door volgens de regels (provisionele bal, of lokale dropping-regel als die geldt) om het spel gaande te houden.

Je marker noteert jouw score per hole, maar controleer zelf na elke green of het

klopt; voorkomen is beter dan discutenen bij het inleveren. Bij stableford mag je, als je geen punten meer kunt scoren, je bal oppakken en naar de volgende tee gaan; dat scheelt frustratie en tijd. Houd je verwachtingen realistisch: je eerste wedstrijd is vooral om ervaring op te doen, niet om persoonlijk record na persoonlijk record te breken. Een mooie doelstelling is: rustig blijven, tempo houden en de etiquette netjes volgen.

Mentaal helpt het om per slag te denken in plaats van in eindscore: focus op de volgende bal, adem rustig en accepteer slechte slagen als onderdeel van het spel. Iedereen in je flight heeft zenuwen, ook de ervaren spelers; een beetje eerlijkheid (“ik ben nog niet zo lang bezig”) zorgt vaak voor extra begrip en hulp. Zie elke hole als een mini-wedstrijdje tegen jezelf in plaats van tegen het hele deelnemersveld.

Na de ronde: scorekaart en leerpunten

Na de laatste putt loop je samen met je marker de scorekaart hole voor hole na. Klopt alles, dan ondertekenen jullie beiden de kaart; zonder handtekeningen is de score ongeldig. Lever de kaart in bij de wedstrijdleiding of voer je score in via de app, afhankelijk van hoe jouw club dat regelt. Vraag gerust na of je handicap eventueel wordt aangepast en hoe dat precies werkt.

Blijf als het kan even voor de prijsuitreiking; het is leerzaam om te zien hoe uitlagen worden opgemaakt en het is goed voor je inbedding in de club. Bovendien merk je dan dat de sfeer vaak vooral goedmoedelijk is, zelfs als er pittig is gespeeld. Gebruik de wedstrijd vooral als leermoment: wat ging goed (routine, korte putts, course management) en wat kun je bij de volgende ronde anders doen (rustiger starten, beter inspelen, meer aandacht voor tempo)? Als je met die blik kijkt, wordt je eerste officiële wedstrijd niet alleen spannend, maar vooral een stap richting nog meer plezier in golf – en grote kans dat je daarna snel weer inschrijft.



VAN MULLEM

Groenonderhoud & Kraanverhuur

Baron van Brakelweg 2, 4033 BS Lienden | 0653163533
www.vanmullem-groentotaal.nl



Boek een **5-sterren**
droomvakantie voor uw hond
in ons **luxé DOGRESORT**:
kleinschalig, professioneel,
persoonlijk en vol verwennerij
voor een zorgeloos verblijf.

MY DOGRESORT
www.mydogresort.nl

Waalbandijk 23A 4051 CJ Ochten
HET MOOISTE HONDENHOTEL IN NEDERLAND



Premium bamboe underwear koop
je gewoon lokaal bij Culemborgse
Mannenmode.

Culemborgse Mannenmode
Oude Vismarkt 1 (naast Hema) 4101 CA Culemborg
0345-507506
www.culemborgsemmen.nl



QUALITY BEDS

PULLMAN



STYLDECOR



DE BAAT BEDDEN

BAAT BIJ GOED SLAPEN

Van Heemstraweg 42 | 6658 KH Beneden-Keusven | T 0487-745090 | www.debaatbedden.nl



Van Mourik
TUINMACHINES

Provincialeweg 43 • 4031 JM Ingen

0344 602073

info@vanmourik-tuinmachines.nl

vanmourik-tuinmachines.nl

ami
kappers



BOEK JE STOEL VIA

AMIKAPPERS.NL/BEMMEL

De beste daken voor een mooie prijs

Dakrenovatie | Dakisolatie | Dakonderhoud

**Ervaren dakdekker die staat
voor kwaliteit en vakmanschap.**

06 83083480 | Dakwerker.wayenberg@gmail.com

www.dennies-dakwerken.nl





De psychologie van golf: spanning op de eerste tee.

**Spanning op de eerste tee hoort bij golf, maar het kan je ron-
de maken of breken. Die trillende handen, verhoogde hart-
slag en het gevoel dat iedereen naar je kijkt, zijn volkomen
normaal. Sterker nog: ze laten zien dat golf je iets doet. De
kunst is niet om zenuwen weg te drukken, maar om ermee
samen te werken. Zodra je dat spel leert spelen in je hoofd,
verandert de eerste tee van een stressmoment in een mooie
gelegenheid om scherp te starten.**

Veel spanning ontstaat door gedachten in de trant van: “Ik mag niet slicen”, “Iedereen ziet het als ik mis” of “Ik moet nu een goede drive slaan”. Je brein focust op gevaar en falen, waardoor je lichaam in een soort alarmstand schiet. Daardoor ga je verkrampen, adem je hoog en kort, en raak je uit je natuurlijke ritme. Probeer die film bewust om te draaien. Richt je aandacht op wat je wél wilt: een ontspannen swing, een solide contact, een bal die gewoon weer in het spel ligt. Een simpele, positieve cue in je hoofd – “rustig tempo”, “schouders ontspannen” – werkt beter dan tien technische swinggedachten tegelijk.

Ademhaling is daarbij een geheime superkracht. Neem vlak voordat je afslaat een paar langzame, diepe ademhalingen: vier tellen in, kort vasthouden, zes tot acht tellen uit. Je hartslag daalt, je schouders zakken en je voelt letterlijk meer ruimte in je beweging. Combineer dat met een vaste pre-shot routine: club kiezen, doel visualiseren, proefzwaai, nog één keer inademen, gaan. Die routine is als een veilige zone; hoe vaker je die oefent op de drivingrange, hoe vanzelfsprekender hij wordt wanneer er publiek en druk bijkomen.

Een andere belangrijke stap is je verwachtingen bijstellen. De eerste slag hoeft geen “perfecte” drive te zijn. Je hoeft niemand te bewijzen dat je een fantastische golfer bent. Je enige taak is een bal slaan waarmee je aan je hole begint. Sta jezelf toe om gewoon functioneel te spelen: liever een gecontroleerde houten-5 of ijzer vanaf de tee dan een geforceerde driver. Zodra je merkt dat je het resultaat iets loslaat, merk je dat de zenuwen al een tandje lager gaan. De eerste tee is dan niet langer een examen, maar simpelweg de eerste bladzijde van je ronde.

Tot slot: wees vriendelijk voor jezelf. Zelfs tourpro's slaan soms een scheve eerste bal, en toch lopen ze daarna gewoon hun ronde uit. Lach om een misser, maak een luchtige opmerking naar je flightgenoten en blijf nieuwsgierig: “Interessant, wat kan ik hiervan leren?” Hoe meer je spanning ziet als onderdeel van het spel, hoe minder groot die wordt. En op een dag betrap je jezelf erop dat je op de eerste tee staat met gezonde kriebels, maar vooral met zin om die bal de wereld in te sturen.

De eerste rondes van het jaar voelen altijd een beetje onwennig. De lucht is fris, de greens zijn nog zacht en het gras ruikt naar nieuw begin. Je merkt dat de swing nog wat roestig is, maar juist dan maakt elk goed chipje extra blij. De lente vraagt om eenvoud — en slimme controle rond de green.

De lente is het seizoen waarin je shortgame extra aandacht verdient. De omstandigheden zijn vaak wisselvallig: zachte, vochtige fairways, nog niet al te snelle greens en een wind die zomaar kan draaien. Op zulke dagen draait het minder om spectaculaire slagen en meer om slimme keuzes en controle. Het doel is eenvoudig: de bal voorspelbaar dicht bij de hole krijgen, zelfs als de ondergrond nog niet meewerkt.

Putten en lage opties

In het voorjaar is de grond vaak zompiger dan in de zomer, waardoor de bal minder ver doorrolt. Juist daarom loont het om te kiezen voor lage, rollende ballen in plaats van hoge pitches of lobs. Denk aan putten vanaf de fringe, of een bump-and-run met een ijzer 7, 8 of 9. Door de bal laag te houden, elimineer je het risico van te veel spin of te zachte landing.

Leg bij elke slag eerst je landingspunt vast en bepaal daarna hoeveel ruimte er nog is om te rollen. Denk in drie fases: land, roll, stop. Op zachte greens is de laatste fase korter, dus verplaats je landingspunt iets verder naar voren. Een goede manier om dit gevoel op te bouwen is door op de oefengreen verschillende landingspunten te testen en te noteren hoe ver de bal werkelijk rolt. Zo krijg je intuïtief gevoel voor afstand en tempo in deze tijd van het jaar.

Compacte en stabiele setup

De technische aanpassing in de lente zit in de basis. Maak je houding iets compacter en stabiel. Plaats meer gewicht op je voorste voet, houd de grip korter vast en ga iets dichter bij de bal staan. Daarmee creëer je een pendule-achtige beweging zonder te scheppen. Vooral op zachte ondergrond is dat cruciaal: een te diepe of te lange swing graaft de club meteen in. Vertrouw in plaats daarvan op de loft van je club om de bal de lucht in te brengen. Dat zorgt voor consistent contact, zelfs uit natte of modderige liggingen.

Leren van de oefengreen

Een effectieve oefening is het testen van drie verschillende clubs — bijvoorbeeld een pitching wedge, een ijzer 8 en een lobwedge — door elk tien ballen naar hetzelfde doel te chippen. Vergelijk de resultaten en ontdek welke club het meest betrouwbaar presteert onder deze voorjaarscondities. Noteer je bevindingen en stel een vaste “lente-set” samen van twee clubs waarmee je het meeste vertrouwen hebt.

Wie zijn shortgame in het voorjaar beheerst, legt de basis voor een sterk zomerseizoen. Minder spektakel, meer eenvoud — dat is het geheim van succesvolle slagen op zachte lentescores.





Ebbers Schilderwerken

Uw schilder in kleur en kwaliteit
Schilderen | Behangen | Spuitwerk
Sausen | Houtrot reparatie | Glas zetten

Vraag nu gratis een vrijblijvende offerte aan

Voorstraat 22 4054 MX Echteld | 06 19519131
gertebbersschilderwerken.nl



Isolatie Compleet

Uw expert in duurzame vloer-,
muur- en dakisolatie. Profiteer
van lagere energiekosten
en extra subsidies.

Vraag nu vrijblijvend advies aan!

06-28736030 | info@isolatiecompleet.com
www.isolatiecompleet.com



Deze uitgave werd mede
gerealiseerd dankzij de
enthousiaste medewerking
van alle adverteerders.



– BOUW & TIMMERWERKEN –
VAN DIJK B.V.

Meinte 32c, 4153 XE Beesd
info@markvandijk.nu

WWW.MARKVANDIJK.NU

TIMMERWERK • METSELWERK • NIEUWBOUW • INTERIEUR • RESTAURATIE

**RANDWIJK
BOUW**

VAKMANSCHAP DAT UW
VERTROUWEN VERDIENDE

WWW.VANRANDWIJKBOUW.NL

**STYLE
CYCLES**

WWW.STYLECYCLES.NL

JOUW FIETSPARTNER VOOR ELKE RIT!

Wij staan voor kwaliteit, service en
persoonlijk advies, zodat jij met plezier én
vertrouwen de weg op gaat.

- ✓ **Groot aanbod** aan topmerken
- ✓ **Professioneel** onderhoud en reparatie
- ✓ **Persoonlijk advies** van echte fietsliefhebbers

Kom langs bij een van onze locaties in Tiel of Passewaaij.



**Schildersbedrijf
Van Herpen**

Bosmanskamp 14
4191 MV Geldermalsen
Tel.: 0345-569212
Mob.: 06-50504336
Email: info@schildersbedrijfvanherpen.nl

Gespecialiseerd in:

- Diverse binnen- en buitenschilderwerken
- Het aanbrengen van (opstaande) lakken, kasten etc.
- Het aanbrengen van plafonds en bedrijfskalken
- Oudebouw- en renovatieprojecten
- Voor particulieren en bedrijven



www.schildersbedrijfvanherpen.nl

**betuwse
zonwering**

& Zonnepanelen

www.betuwsezonwering.nl

H&W PROJECTEN

Onze diensten

- Tuinontwerp
- Tuinaanleg
- Grondwerk & bestrating
- Onderhoud
- Pergola's, Erfafscheidingen en Tuinhuisen
- Infra voor bedrijven



info@henwprojecten.nl
+31 6 29 86 74 92

Golfcentrum De Batouwe

Golfcentrum De Batouwe in Zoelen is een veelzijdig golf-complex midden in het groene hart van de Betuwe, tussen de uitgestrekte weilanden en vlak bij het Amsterdam-Rijnkanaal. Het parkachtige karakter, de rust en de ruimte maken het tot een aantrekkelijke bestemming voor zowel fanatieke golfers als recreatieve spelers.

De baan

De Batouwe beschikt over een volwaardige 27-holes A-status wedstrijd baan, opgebouwd uit drie lussen van negen holes met namen die verwijzen naar de fruitteelt in de regio, zoals Appel en Kers. De holes zijn overwegend breed, maar door doglegs, waterpartijen en strategisch geplaatste bunkers blijft de baan uitdagend en wordt slim course management beloond.

Naast de grote baan is er een kort 9-holes par 3/4-parcours geïntegreerd, ideaal voor beginners, korte oefenrondes of het verfijnen van je korte spel. De oefenfaciliteiten bestaan uit een deels overdekte driving range, putting green, oefenbunkers en een pitching green, zodat golfers alle onderdelen van hun spel kunnen trainen.

Lessen en golfacademie

Bij Golfcentrum De Batouwe is een eigen golfacademie actief, waar golfers van elk niveau terecht kunnen voor les. Er worden trainingen gegeven in kleine groepen, vaak lessen van circa anderhalf uur, waarbij alle slagen aan bod komen en cursisten stap voor stap worden klaargestoomd voor het spelen in de baan.

Naast groepslessen zijn er doorgaans ook mogelijkheden voor privélessen en vervolgcursussen voor golfers die hun handicap willen verlagen of specifieke onderdelen van hun techniek willen verbeteren. De combinatie van goed onderhouden oefenfaciliteiten en professionele begeleiding zorgt voor een leerzame en toegankelijke omgeving om met golf te beginnen of verder te groeien.



Horeca en clubhuis

Het rietgedekte clubhuis van De Batouwe herbergt een stijlvol ingericht restaurant met diverse vergaderzalen en een groot terras met uitzicht over de baan. Het restaurant is toegankelijk voor zowel golfers als niet-golfers; fietsers en wandelaars kunnen er bijvoorbeeld terecht voor koffie met een lokale lekkernij, een uitgebreide lunch of een ontspannen diner.

Binnen heerst een ongedwongen, gastvrije sfeer, met altijd volop bedrijvigheid rondom de baan en in het clubhuis. Het zonnige terras met zicht op de greens is een geliefde plek om na de ronde na te praten of om simpelweg te genieten van de Betuwse omgeving.

Bron en foto - www.golfcentrumdebatouwe.nl

Golfcentrum De Batouwe

Oostkanaalweg 1, 4011 LA Zoelen

0344-624370 | www.golfcentrumdebatouwe.nl



MultiGolf Maurik

MultiGolf Maurik is een veelzijdige outdoorlocatie op het Eiland van Maurik waar je op een laagdrempelige manier kennismakt met golf én andere sportieve activiteiten, gecombineerd met een gastvrije horecaomgeving. Hieronder lees je wat je kunt verwachten van de baan, de lessen en de horecavoorzieningen.

De banen: golf voor iedereen

Bij MultiGolf Maurik vind je drie verschillende golfervaringen: Pitch & Putt Golf, voetgolf en minigolf. De Pitch & Putt baan bestaat uit achttien holes met lengtes van ongeveer 30 tot 70 meter, waardoor zowel beginners als gevorderden uitdagend maar toch toegankelijk kunnen spelen, zonder GVB en desgewenst met geleend materiaal. De 27-holes voetgolfbaan is speciaal ingericht voor een sportieve ronde met de voetbal, waarbij jong en oud – ervaren en onervaren spelers – zich kunnen uitleven op een speels aangelegde baan. Daarnaast is er een 18-holes minigolfbaan van kunstgras met verrassende obstakels, net wat langer en uitdagender dan traditioneel midgetgolf, midden in het glooiende Betuwse landschap.

Lessen en clinics

Wie op een ontspannen manier wil leren golfen, kan bij MultiGolf Maurik terecht voor golfclinics en lessen op de Pitch & Putt baan. Je hebt daarbij geen eigen materiaal nodig en er gelden geen strikte kledingvoorschriften, wat het ideaal maakt als eerste kennismaking met de golfsport. Tijdens een clinic krijg je een korte uitleg en praktische aanwijzingen voordat je de baan op gaat, zodat je direct in de praktijk kunt ervaren hoe leuk Pitch & Putt is. Lessen en clinics zijn geschikt voor individuele spelers, maar vooral ook voor groepen zoals bedrijfsuitjes, teamdagen of familiefeesten.

Horeca en arrangementen

De activiteiten worden ondersteund door uitgebreide horecavoorzieningen, met onder meer een bar, restaurant en sfeervolle ruimtes met uitzicht over het water. Groepen tot ongeveer 150 personen kunnen hier terecht voor ontvangst met koffie, lunch, borrel of een avondvullend programma, vaak gecombineerd met één of meerdere outdooractiviteiten. Een opvallend concept is de Multiplank XL: grote planken vol warme en koude hapjes, breekbrood, dips, snackgroenten, nacho's en friet, bedoeld om twee uur lang ongedwongen te borrelen en te genieten. Door het flexibele aanbod aan arrangementen – van losse activiteit tot compleet dagje uit met eten en drinken – is MultiGolf Maurik een aantrekkelijke locatie voor bedrijfsuitjes, vrijgezellenfeesten, kinderfeestjes en familieleden.

Bron en foto - www.muligolf.nl



MultiGolf Maurik

Eiland van Maurik 15, 4021 GG Maurik

0344-691252 | www.multigolf.nl





REUSER TRAPPEN

trappen op maat

Korte Brouwersstraat 16 | 6658 AC Beneden-Leeuwen | rick@reusertrappen.nl
www.reusertrappen.nl | 06-40913680 | 0487-592359



Korpershoek
interieurbouw

www.korpershoekinterieurbouw.nl | 06-42813323

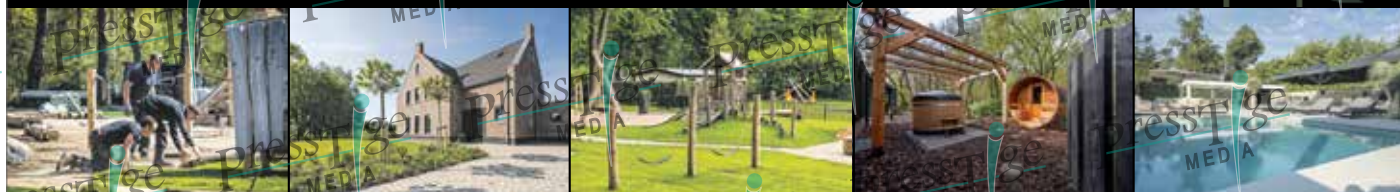


VOLLEDIG ONTZORGEN VAN A TOT Z

HOVENIERSBEDRIJF
frank van den berg

RIJNSTRAAT 70 | 4031 KM INGEN
06-57583169 | info@hoveniersbedrijffrankvandenbergh.nl
[WWW.HOVENIERSBEDRIJFFRANKVANDENBERG.NL](http://www.hoveniersbedrijffrankvandenbergh.nl)

Specialisten in ontwerp en aanleg van recreatieparken, speeltuinen en particuliere projecttuinen



VERSCHOOR
ELEKTROTECHNIEK



**Gespecialiseerd in zonnepanelen, airco's,
verlichting en nog veel meer.**

Benedictushof 18 | 4133 AK Vianen

T: 06 - 11654074 | E: info@verschoorelektrotechniek.nl

www.verschoorelektrotechniek.nl



De juiste golfbaan kiezen: zo vind je een baan die echt bij je past

Een golfbaan vinden die bij je past, begint niet bij een zoekmachine, maar bij jezelf. Voordat je lijsten met banen gaat doorspitten of greenfees vergelijkt, is het belangrijk om helder te krijgen wat jij zoekt in je golfervaring. Ben je vooral op zoek naar ontspanning in de natuur, wil je serieus aan je handicap werken, of draait het voor jou om gezelligheid en clubleven? Hoe duidelijker je eigen wensen, hoe makkelijker de keuze wordt.

Kijk allereerst eerlijk naar je speelniveau. Ben je beginnend golfer met baanpermisatie of handicap 54, redelijk ervaren met een stabiel spel, of een lage handicapper die graag wordt uitgedaagd? Je niveau bepaalt niet alleen welke baan bij je past, maar ook welke banen je überhaupt op mogen. Sommige clubs hanteren een minimale handicap of vragen aantoonbare baanervaring. Noteer dus vooraf je huidige status en je ambities voor de komende jaren.

Daarna komt de praktische kant: reistijd en ligging. Hoe ver wil je maximaal rijden voor een ronde golf? Voor sommigen is vijftien minuten ideaal, anderen maken er graag een dagje uit van en rijden moeiteloos een uur naar een bijzondere baan. Denk ook na over bereikbaarheid met auto of openbaar vervoer, parkeermogelijkheden en of je de baan bijvoorbeeld makkelijk na het werk kunt aandoen. Een baan die logisch in je weekritme past, bezoek je uiteindelijk veel vaker.

Vervolgens is het tijd om online te oriënteren. Met banenzoekers, clubwebsites en recensies krijg je een eerste indruk van wat er beschikbaar is. Let op: laat je niet uitsluitend leiden door mooie foto's. Lees de beschrijvingen van de baanopzet, lengte van de holes en het karakter van de baan. Zoek je een open polderbaan met veel wind, een bosrijke baan met smalle fairways, of juist een vergevingsgezinde lay-out met weinig straf voor een misser? De stijl van de baan moet passen bij jouw manier van spelen én bij je leerdoelen.

Vergeet de oefenfaciliteiten niet. Een driving range met goede targets, een ruime putting-green en een chipping-zone maken het verschil als je aan je techniek wilt werken. Controleer ook of er een golfprofessional aanwezig is met lespakketten die aansluiten bij jouw plannen. Een baan waar les, oefenen en spelen logisch in elkaar grijpen, helpt je sneller beter worden.

Toch ontdek je pas echt of een baan bij je past zodra je er zelf loopt. Plan daarom een eerste rondje met een greenfee. Let tijdens je bezoek niet alleen op je score, maar ook op routing, wachttijden en de algehele sfeer. Voel je je welkom bij ontvangst, zijn andere spelers vriendelijk, en sluit het clubhuis aan bij wat jij prettig vindt? Maak na je ronde een praatje met leden of de pro en vraag naar hun ervaringen. Zo ontstaat een compleet beeld, en kun je vol vertrouwen kiezen voor een golfbaan waar jij je echt thuis voelt.

Doornse Golfclub

De Doornse Golf Club in Doorn is een sfeervolle en toegankelijke par-3 baan midden in het groen van de Utrechtse Heuvelrug. Het is een ideale plek voor zowel beginnende golfers als ervaren spelers die hun korte spel willen verfijnen. De vereniging staat bekend om zijn gezellige, laagdrempelige en familiale sfeer. De leden beschikken over een eigen sleutel waarmee zij onbeperkt toegang hebben tot de baan.

De baan

De Doornse beschikt over een gevarieerde 9-holes par-3 baan met een totale lengte van circa 1.550 meter over 18 holes. Smalle fairways, omringd door bos, strategisch geplaatste bunkers en diverse waterpartijen zorgen voor een prettige combinatie van vriendelijkheid en uitdaging. De baan wordt vaak omschreven als een bosbaan, waar nauwkeurigheid belangrijker is dan lengte en waar iedere hole weer net even anders speelt.

Naast de baan is er een praktijkgebied met onder meer een drivingrange met overdekte afslagplaatsen en een putting- en chippinggreen. Dit maakt de locatie geschikt voor een snelle oefensessie na het werk, maar ook voor een complete 18-holes ronde. Greenfeespelers zijn welkom op woensdag, vrijdag en zaterdag. Reserveren kan via nummer 06 2743 6261 van The Padellers

Lessen en golfschool

Op de Doornse Golf Club kun je lessen volgen via Golfschool Up and Down, die verschillende lesvormen aanbiedt. De club beschikt over een eigen oefengreen met veel ondulatie, een speciale oefenhole voor bunker- en chiplessen en moderne maten om aan de swing te werken. Zowel individuele trainingen als groepslessen en seizoensarrangementen (zoals herfst- en winterlessen in de avonduren) zijn mogelijk. Lessen kunnen rechtstreeks bij de pro worden geboekt, veelal eenvoudig via WhatsApp of sms.

Horeca en faciliteiten

Voor horeca maakt de Doornse Golf Club gebruik van de voorzieningen van The Padellers. Dit betekent dat golfers al vanaf de vroege ochtend terecht kunnen voor koffie, een drankje of een eenvoudige maaltijd voor of na de ronde. De ontvangst van gasten, zoals greenfeespelers, loopt eveneens via het tennis- en padelcentrum, wat zorgt voor een laagdrempelige en informele sfeer. Dankzij deze combinatie van compacte baan, goede oefenfaciliteiten, lessen en horeca is de Doornse Golf Club een aantrekkelijke keuze voor iedereen die ontspannen wil golfen in bosrijke omgeving.

Bron en foto -www.doornsegolfclub.nl



Doornse Golfclub

Mariniersweg 3, 3941 XK Doorn

06 2743 6261 | www.doornsegolfclub.nl



KOSTERMAN HOVENIERS

Bezander 16
4161 BR Heukelum
info@kostermanhoveniers.nl
www.kostermanhoveniers.nl

Open
donderdag t/m maandag
vanaf 11.30

lunch | diner | drinks | bites

AMBTShuis
shared dining

Dorpsplein 6, 4041 GH Kesteren | T. 0488 481271
reserveren@ambtshuis.nl | info@ambtshuis.nl

KOOKSTUDIO

-Ik kook jij ook-

Kookworkshops - Catering - Kinderfeestjes - Vergaderen

Laat uw culinaire wensen bij ons uitkomen!

Van Kookworkshop tot compleet
diner en van feestje tot vergaderen.

Voor zowel particulier als zakelijk is veel mogelijk.

Informeer vrijblijvend naar de mogelijkheden of kijk
op onze website: www.kookstudioikookjijook.nl

Winterdijk 13B, 5141 KE Waalwijk | 06 400 00 092



DUIZ REINIGING

DUIZ Reiniging - Specialist in schoon en verzorgd onderhoud
Bij DUIZ Reiniging zorgen we voor een stralend resultaat, zowel
bij particuliere als zakelijke klanten. Wij zijn gespecialiseerd in
soft wash, glasbewassing en gevelreiniging. Met oog voor detail
en gebruik van veilige, duurzame methoden brengen wij iedere
woning of bedrijfsruimte weer in topconditie.

Voor een betrouwbare reinigingspartner in uw regio:
DUIZ Reiniging - helder in service, sterk in resultaat.

Id@duiz.nl | www.duiz.nl

klinkt goed

Samen muziek maken,
gewoon doen!

Wat biedt Klinkt Goed aan?

- Lessenseries muziek voor groep 1 t/m 8
- Teamtraining muziek voor (basis)scholen
- 1-op-1 coaching in muziek voor leerkrachten

Klinkt dit als muziek in de oren? Neem contact op!

klinktgoedstacey.nl 06 1569 6262
Klinkt goed Stacey klinktgoedstacey@gmail.com
@klinkt_goed_stacey

VBTB.V. specialisten in **grondverzet**,
riolering, **wegenbouw** en **sierbestrating**.

VB BT AANNEMERSBEDRIJF



Veerstraat 18, 4181 AG Waardenburg
0681463661 | www.vbtbv.nl

Warming-up voor de eerste tee: 10 minuten routine

Een goede warming-up voor de eerste tee hoeft niet langer dan tien minuten te duren, maar maakt een wereld van verschil voor je slag én je lichaam. Met een slimme routine maak je je spieren los, activeer je je rotatie en kom je mentaal in de juiste focus om direct vanaf hole 1 lekker te spelen.

Een goede warming-up voor de eerste tee hoeft niet langer dan tien minuten te duren, maar maakt een wereld van verschil voor je slag én je lichaam. Met een slimme routine maak je je spieren los, activeer je je rotatie en kom je mentaal in de juiste focus om direct vanaf hole 1 lekker te spelen.

Denk in drie blokken van elk ongeveer drie tot vier minuten. Begin met algemene mobiliteit. Maak rustig grote cirkels met je armen, draai je schouders naar voren en achteren en maak een paar langzame nek- en romprotaties. Voeg vervolgens enkele heupopeners toe, zoals staande knieheffen en lichte heuprotaties, om je onderlichaam wakker te maken. Dit deel is puur “losmaken”: geen kracht, wel grote soepele bewegingen en rustige ademhaling.

In het tweede blok richt je je op golfspecifieke rotatie. Pak een club en leg die in je ellebogen of op je schouders, voeten op schouderbreedte, en maak gecontroleerde draaibewegingen van links naar rechts, alsof je je backswing en through-swing

imiteert. Voeg daarna enkele zijwaartse lunges toe met de club als steun: stap zijwaarts in, buig je knie, voel rek in lies en bovenbenen en kom weer rustig terug. Zo bereid je de spieren en gewrichten voor op de rotatie en verplaatsing die je in je swing nodig hebt.



In het laatste blok maak je de overgang naar echte swings. Doe eerst een serie van tien tot vijftien halve oefenswings met een wedge of ijzer, op ongeveer vijftig procent van je normale tempo. Let op balans, ritme en een ontspannen grip; het gaat om gevoel, niet om afstand. Daarna volg je met tien volledige swings, nog steeds zonder bal of met enkele ballen op de range, waarbij je tempo geleidelijk iets opvoert. Sluit af met een paar oefenswings met de driver op de eerste tee, terwijl je al je routine doorloopt: visualiseer de slag, neem je stand in, adem rustig uit en sla pas als je echt klaar bent.

Golf als date-idee: romantisch, stressvol of allebei?

Golf als date-idee is een interessante mix van romantiek, humor en een tikkeltje stress – en precies dat maakt het zo leuk. Of het voor jullie vooral romantisch, vooral stressvol of allebei wordt, hangt vooral af van de setting die je kiest en van jullie verwachtingen. Ook of het een eerste date is of een uitje met je partner waarmee je al jaren samen bent, maakt een groot verschil in hoe ontspannen je je voelt.

Samen buiten

Aan de romantische kant scoort golf hoog. Je bent samen buiten, meestal in een mooie, groene omgeving met rust, ruimte en tijd voor gesprek tussen de slagen door. In plaats van een snel drankje zit je zo twee tot drie uur naast en tegenover elkaar, wandelend over fairways, langs waterpartijen en door het bos. Dat geeft volop gelegenheid om elkaar echt te leren kennen: je ziet hoe iemand omgaat met tegenslag (een bal in het water), humor, geduld en succes. Na afloop nog een drankje op het terras met uitzicht op de baan maakt het plaatje compleet, zeker bij mooi weer en een ondergaande zon.

Spannend

Tegelijk kan golf best spannend of stressvol voelen, zeker als één van de twee (of allebei) beginner is. Veel mensen zijn bang om zich te “blameren”: rare swings, ballen missen, regels niet kennen. Als het niveauverschil groot is, kan de één zich opgejaagd voelen en de ander zich inhouden. Ook de stille momenten vlak voor een slag kunnen ongemakkelijk lijken als je elkaar nog niet

zo goed kent. Voeg daar golftetiquette en een onbekende omgeving aan toe, en het is logisch dat er wat spanning ontstaat. Dat kan overigens ook juist iets luchtigs hebben: samen lachen om een volledig gemiste bal breekt de spanning meteen.

Plan van aanpak

Of het een leuke date wordt, zit daarom vooral in de aanpak. Kies liever voor een laagdrempelige vorm: een uurtje driving range, samen putten of een korte par-3 baan in plaats van meteen 18 holes in wedstrijdtempo. Spreek vooraf af dat het doel plezier is, niet scoren. Lach om mislukte ballen, geef elkaar simpele complimenten (“die was lekker geraakt”) en vermijd technische adviezen als dat niet wordt gevraagd – niets zo killing als een date die de hele tijd je swing zit te corrigeren. Maak er gerust een “combi-date” van: eerst een uurtje golf, daarna samen eten of borrelen, zodat je ook zonder club in je handen contact hebt.

Vooraf speelt

Golf als date is dus idealiter allebei: een beetje romantisch, een beetje stressvol, maar vooral speelt. De lichte spanning zorgt voor energie en gespreksstof, de omgeving voor rust en intimiteit. Als je de lat qua prestaties laag legt en de lat qua gezelligheid hoog, kan een golfsessie een van de meest originele en onthullende dates zijn die je samen beleeft. Juist omdat niet alles perfect gaat, voelt het minder geforceerd dan een klassieke, formele date en leer je elkaars echte karakter snel kennen.



FORCRETE MICROCEMENT

Naadloze, strakke vloer & wandafwerking.
Duurzaam, krasvrij, onderhoudsarm
en een mooie natuurlijke uitstraling!



Evert Jan van Bodegraven • Waardenburg • 06-197 014 22
info@ebovloeren.nl • voor meer info: www.ebovloeren.nl
NEEM VRIJBLIJVEND CONTACT MET ONS OP!



PAEONIA

Uitvaartbegeleiding

Met liefde voor afscheid

Petra



Petra van Valburg - Wammes

tel. 06 - 2212 4862

info@paeonia-uitvaart.nl



**JUWELENATELIER
MELIKYAN**
Juwelier - Diamantair - Houtzager

Bij Juwelier Melikyan gaat vakmanschap verder dan de vitrine. In ons eigen atelier brengen we uw wensen tot leven met de modernste technieken en passie voor het vak.

Trouwringen op maat:

Ontwerp samen met ons ringen voor het leven.

3D-ontwerp:

Zie uw sieraad tot leven komen voor u het smeden.
Vermaken en Restauratie. Geef dierbare erfstukken een nieuw, eigentijds leven.

Eigen Atelier:

Voor reparaties en unieke ontwerpen in eigen beheer.

Markt 42, 4101 BZ Culemborg | 0345 533 324A
info@juweliermelikyan.nl | www.juweliermelikyan.nl

J-M VAN DE SCHEUR BOUW

De vertrouwde vakman die met u meedenkt

**Timmerwerk | Stucwerk
Metselwerk | Tegelwerk**



J-M van de Scheur Bouw
In 't land 19 | 4043 JM Opheusden | Tel. 06-51820358
info@scheurbouw.nl | www.scheurbouw.nl

Course management

Course management is de geheime superkracht van veel goede golfers. Terwijl de meeste spelers eindeloos sleutelen aan hun swing, winnen slimme spelers vooral slagen door betere keuzes te maken in de baan. Het mooie: je hoeft geen meter verder te slaan om toch lager te scoren. Slimmer spelen betekent minder risico nemen waar dat niet nodig is, je sterke punten benutten en je fouten op de juiste plek maken.

Tee

Alles begint op de tee. In plaats van automatisch de driver te pakken, stel je jezelf één vraag: waar wil ik mijn volgende slag spelen? Soms is een houten 3 of een ijzer verstandiger, omdat je dan ruim voor het water blijft of de bunker ontwijkt. Je speelt dus niet “zo ver mogelijk”, maar “zo slim mogelijk” naar een comfortabele afstand. Als jij bijvoorbeeld dol bent op een ijzer-8, is het logisch om je afslag zo te plannen dat je die club in handen hebt richting de green. Dat geeft vertrouwen, en vertrouwen levert betere slagen op dan brute kracht.

Green

Ook richting de green kun je enorm winnen met course management. Mik niet altijd recht op de vlag, zeker niet als die pal achter een bunker of vlak bij de rand van het water staat. Richt je vaker op het midden van de green, of op de veilige

kant met het meeste gras. Ja, je hebt dan misschien wat langere puts, maar je voorkomt de dubbele bogeys die ontstaan na een mislukte “heldenslag”. Bedenk bij elke slag: wat is het ergste dat kan gebeuren, en kan ik dat accepteren? Zo niet, kies dan een veiliger doel.

Eenvoudig

Rondom de green draait het om kansen creëren in plaats van trucjes proberen. Kies de eenvoudigste slag die je beheerst, niet de meest spectaculaire. Een lage chip die je honderd keer geoefend hebt is meestal beter dan een lob over een bunker die je drie keer per jaar probeert. Leg jezelf desnoods bewust op de “goede kant” van de hole, zodat je daarna een oplopende put hebt in plaats van een snelle, schuine downhill.

Mentaal

Tot slot is course management ook mentaal. Neem de tijd om je slagen te plannen, accepteer dat par soms een fantastische score is, en laat je niet meeslepen door de scorekaart van je flightgenoot. Als jij consequent slimme beslissingen neemt, zie je iets bijzonders gebeuren: je swing verandert niet, maar je score wel. Minder stress, minder ballen kwijt, meer par-putts en vooral veel meer plezier. Dat is de magie van course management.

Golfbaan de Kroonprins

Op een unieke locatie, waar de A2 en A27 elkaar kruisen, ligt onze schitterende golfbaan midden in de natuur van de Bolgarie-polder. Dankzij de centrale ligging is onze baan uitstekend bereikbaar vanuit heel Nederland. Onze officieel gekwalificeerde polder-links baan staat bekend om zijn uitdagende holes, snelle greens en adembenemende vergezichten. De potentie? Die is enorm – wij groeien door tot een van de topbanen van Nederland!

Kom kennismaken met golf – gratis proefles!

Altijd al nieuwsgierig geweest naar golf? Ervaar zelf hoe leuk en ontspannend deze sport is. Regelmatig geven onze professionele golfers gratis proeflessen. Iedereen is welkom – jong of oud, met of zonder ervaring. Zin om het te proberen? Bekijk onze website of schrijf je direct in via golfstart.golfnl.

Na de proefles enthousiast geworden? Boek dan een vrijblijvende les bij één van onze golfpro's. Je hoeft niets aan te schaffen, sportieve kleding is genoeg om van start te gaan. Voor je het weet, sta je op de fairway!

Wil je ook de baan op? Met een beetje oefening en begeleiding krijg je baanpermisatie voor onze mooie par 3 baan. Onze golf-

pro's helpen je daar graag bij. En wil je samen met vrienden of familie beginnen? Dan hebben we een aantrekkelijk kennismakingsaanbod op onze website staan, genaamd Golfstart.

Clubfitting met topapparatuur

Ook voor de wat meer gevorderde golfer bieden wij clubfitting aan. Onze ervaren fitter Gert van Hanegem – met 25 jaar golfervaring – werkt met de geavanceerde Foresight GCQuad simulator op onze driving range. Zo weet je zeker dat jouw nieuwe clubs perfect bij je passen.

Gezelligheid op het terras of in het clubhuis

Na een rondje golf (of gewoon tijdens een mooie wandeling of fietstocht) is het heerlijk vertoeven in ons gezellige clubhuis. Geniet van een goede kop koffie met wat lekkers, een verfrissend drankje op het terras of een heerlijke lunch of diner van onze menukaart.

Kom langs op Merwedekade 8 in Vianen – we kijken uit naar uw bezoek!

Bron: www.golfbaandekroonprins.nl - Foto: Hole 18 Fotografie



Golfbaan de Kroonprins

Merwedekade 8, 4131 NZ Vianen | 0347345160 | www.golfbaandekroonprins.nl



VAN BENTUM

Car Solutions

- ✓ Car detailing
- ✓ Coatings en PPF (paint protection film)
- ✓ Performance

Van Bentum Car Solutions

- 📍 De Iepenwei 3
4191 PD Geldermalsen
- ✉ info@vanbentumcs.nl
- ☎ 06 40 23 70 85
- 📱 vanbentumcs
- 📍 Van Bentum Car Solutions



KELPA

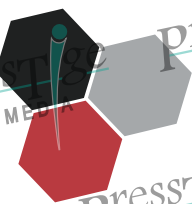
Compleet in Projectverlichting

- Innovatieve lichtoplossingen
- Energiezuinige LED-techniek
- Maatwerk voor elk project
- Advies, ontwerp en realisatie

Met oog voor detail en jarenlange ervaring zorgen wij voor verlichting die niet alleen zichtbaar is, maar ook voelbaar

www.kelpa.nl

Meerlat 11 • 4251 LX Werkendam
T +31 (0)183 - 509085



BESURE SYSTEMS

Beveiligingstechniek

WWW.BESURE-SYSTEMS.NL

Be Safe. Be Sure.

ALARMINSTALLATIE | CAMERASYSTEMEN | INTERCOM | DOMOTICA

Helder resultaat, tot in detail!



Professionele glasbewassing & schoonmaak voor woning én bedrijfspand

Reiniging van zonnepanelen

Snel, vakkundig en betrouwbaar

info@clearwindows.nl | Tel. 0648732063

www.clearwindows.nl



Voor al uw:

- Hekwerk
- Reparaties hekwerk
- Schuttingen

Bestaande hekwerken voorzien wij ook van elektrische bediening



Vraag vrijblijvend naar de mogelijkheden:

06 23 62 22 69 | rmeijsen@solcon.nl



Inclusiviteit in golf

Inclusiviteit in golf betekent dat iedereen zich welkom voelt op en rond de baan – ongeacht leeftijd, geslacht, afkomst, budget of beperking. Het gaat niet alleen om wie er mag spelen, maar ook om wie zich echt gezien en serieus genomen voelt binnen de golfcommunity. Clubs die inzetten op inclusie, bouwen aan een toekomst waarin golf breder, levendiger en menselijker wordt.

Traditioneel had golf het imago van een elitaire, vrij gesloten sport. Lidmaatschappen waren duur, kleding- en gedragscodes streng en nieuwe doelgroepen voelden zich niet vanzelfsprekend thuis. Inclusiviteit begint daarom bij het doorbreken van die drempels. Clubs kunnen werken met flexibele lidmaatschappen, kennismakingspakketten en laagdrempelige parcoursen of par-3-banen, zodat je golf kunt ontdekken zonder meteen diep in de buidel te hoeven tasten.

Een tweede pijler is diversiteit in spelersgroepen. Meer vrouwen, jeugd, senioren, mensen met een migratieachtergrond en golfers met een beperking op de baan zorgen voor een rijkere golfcultuur. Dat vraagt om gericht beleid: dames- en mixed-events, jeugdclinics, after-work formats van negen holes, en samenwerkingen met scholen, buurtsportcoaches of revalidatiecentra. Hoe gevarieerder het aanbod, hoe groter de kans dat nieuwe golfers een vorm vinden die bij hun leven past.

Ook het ontwerp en de organisatie van de baan spelen een rol. Te strenge handicapeisen, langdradige wedstrijdvormen en alleen maar 18-holesrondes kunnen mensen afschrikken die minder tijd, ervaring of fysieke belastbaarheid hebben. Inclusiviteit betekent ook: kortere lussen, fun-formats, scramblewedstrijden en duidelijke informatie voor beginners. Als de starter, marshal en receptie vriendelijk en uitleggerig zijn, voelt een nieuwe golfer zich veel sneller thuis.

Taal en cultuur binnen de club zijn minstens zo belangrijk. Een inclusieve clubcultuur is er een waarin leden elkaar groeten, beginners helpen met etiquette en niemand wordt afgerekend op kleding, swing of achtergrond. Besturen kunnen hier het voorbeeld geven door diverser samengesteld te zijn, actief feedback te vragen en expliciet uit te spreken dat iedereen welkom is. Trainingen voor personeel en vrijwilligers over gastvrijheid en inclusie maken dat beleid concreet in het dagelijks contact.

Tot slot gaat inclusiviteit ook over zichtbaarheid. Als de website, social media en nieuwsbrieven alleen dezelfde typen golfers tonen, voelen anderen zich minder aangesproken. Laat daarom bewust foto's en verhalen zien van vrouwen, jeugd, rolstoelgolfers, 65-plussers en starters. Inclusiviteit in golf is geen eenmalig project, maar een continu proces: stap voor stap werken aan een sport waarin iedereen die een club wil oppakken, daar ook echt de ruimte voor krijgt.

Company Golf Club Geldermalsen

Company Golf Club is geen traditionele golfbaan met één vaste locatie, maar een landelijk zakelijk golfnetwerk dat events organiseert op geselecteerde banen in heel Nederland. Hierdoor combineer je golf met netwerken, op banen die qua ligging, gastvrijheid en faciliteiten tot de betere van het land behoren.

De golfbanen

Gedurende het hele jaar organiseert Company Golf Club zakelijke golfevents op banen rond onder andere Amsterdam, Den Haag, Breda, Eindhoven, Dordrecht en Rotterdam. De aangesloten banen zijn gekozen op kwaliteit en uitstraling, zodat de omgeving past bij professionele ontmoetingen én ontspannen businessgesprekken op de fairway. Met een Business Premium lidmaatschap kun je daarnaast vrij golfen: 10 keer per jaar 9 holes of 5 keer per jaar 18 holes op circa vijftien geselecteerde banen, zonder extra greenfee. Zo speel je regelmatig op verschillende courses, vergroot je je netwerk en ervaar je telkens een andere baanlayout en sfeer.

Lessen en baanpermisatie

Ook voor beginnende golfers en zakelijke relaties zonder handicap biedt Company Golf Club laagdrempelige instroommogelijkheden. In een traject van zes lessen werk je onder begeleiding toe naar baanpermisatie, zodat je daarna zelfstandig de baan in mag en aan events kunt deelnemen. Dit programma is nadrukkelijk opgezet als combinatie van leren golfen en netwerken: je staat samen met collega's of relaties in de les, waardoor de contacten op een natuurlijke manier groeien. Met een bescheiden investering in tijd en budget wordt golf zo toegankelijk als zakelijk instrument voor een bredere groep professionals.

Horeca en hospitality

De horeca speelt een belangrijke rol binnen het concept van Company Golf Club. Events vinden plaats op banen met een representatief clubhuis, goede horeca en vaak een ruim terras met uitzicht over de baan, zodat lunch, borrel of diner een logisch verlengstuk van de speeldag vormen. In de eventprijzen zijn naast greenfee ook verzorging, drankjes en organisatie inbegrepen, zodat deelnemers precies weten waar ze aan toe zijn. Daarmee creëert Company Golf Club een complete dag uit: sportief, culinair én zakelijk, waarbij de horeca het informele decor vormt voor de beste gesprekken.

Bron en foto - www.companygolfclub.com



Company Golf Club Geldermalsen

Burg. Von Geusauweg 9, 4191 KV Geldermalsen
073-2600169 | companygolfclub.com



Installatie Advies Groep

Bonegraafseweg 72, 4051 CH Ochten
tel. 0344-645060 | fax 0344-645200
www.iagroep.nl

BROER&KO

EERLIJKE GERECHTEN

Wij hebben al een 3-gangen menu voor € 29.95

Hoofdstraat 103 • 4041 AC Kesteren • 0488 481 433
www.broerenco.com | @restaurantbroerenco

UW BETROUWBARE PARTNER IN DAKWERKEN



FIXDAK
DAKDEKKERS

Dakinspectie
Onderhoud
Isolatie
Dakreparatie
Dakrenovatie

Industrieweg 11-02 4214 KZ Vuren
06-85181964 | info@fixdak.nl | fixdak.nl

ARCHITECTEN

BNA

KOPER-MAASSEN

Bouwkunde • Architectuur • Stedenbouw • Interieur • Projectmanagement

- Kleine en grote verbouwingen
- Aan- en uitbouwen
- Renovaties (ook monumenten)
- Nieuwbouw
- Bouwbegeleiding



www.kopermaassen.nl

Nieuwe Aankersstraat 84B, 6662NK Elst (Gld.)

info@kopermaassen.nl

0481-371867



De beste
koffie & thee
olie & azijn
bonbons & meer



Jura
koffiemachines
voor thuis...
of op kantoor



Wsto
COFFEE • TEA • MORE

Langendijk 42
4201 CJ Gorinchem
www.gusto-gorinchem.nl

Golf als tweede sport naast bijvoorbeeld fitness, padel of wielrennen

Golf als tweede sport naast bijvoorbeeld fitness, padel of wielrennen is een gouden combinatie: je krijgt extra beweging, je traint andere spiergroepen én je voegt een mentale component toe die in veel andere sporten minder aanwezig is. In plaats van “nog een sport erbij” wordt golf vaak de ontbrekende schakel tussen fysiek bezig zijn, buiten zijn en ontspannen.

Waarom golf zo goed past als tweede sport Golf is relatief vriendelijk voor je lichaam, zeker vergeleken met contactsporten of explosieve balsporten. De belasting is meestal matig en langdurig: je loopt veel, maakt herhaalde maar gecontroleerde swingbewegingen en hebt tussendoor rustmomenten. Dat maakt golf ideaal als aanvulling op intensieve sporten zoals padel of wielrennen, die juist meer op piekbelasting en conditie zitten. Je blijft in beweging, maar op een andere manier en in een ander tempo.

Daarnaast is golf een sport met een sterke mentale component. Je traint concentratie, geduld, omgaan met spanning en teleurstelling, en het vermogen om “de vorige fout los te laten”. Waar fitness, padel of wielrennen vaak meer gericht zijn op fysieke grenzen verleggen, dwingt golf je om je hoofd erbij te houden, routines te ontwikkelen en emoties onder controle te houden. Tot slot is golf flexibel: volledige 18 holes, 9 holes, een uurtje range of alleen putten en chippen – je kunt het gemakkelijk inpassen.

Golf naast fitness: kracht, mobiliteit en herstel

Doe je aan fitness of krachttraining, dan kan golf een praktische test zijn van hoe “functioneel” je kracht is. Niet alleen hoeveel kilo je tilt telt, maar ook controle, coördinatie en mobiliteit. Een krachtige maar houterige romp is in golf eerder een nadeel; je hebt souplesse en timing nodig. Andersom helpt fitness je golfspel: core-training maakt je swing stabiel en

verkleint de kans op rugklachten, sterke benen verbeteren balans en vermogen.

Golf biedt ook actieve herstelmomenten. Na een zware krachttraining kun je een dag later een rustige 9-holes lopen of een uurtje putten en chippen. Je bent in beweging en buiten, maar zonder dezelfde spiersloop als in de sportschool. Dat helpt fysiek herstel én zorgt mentaal voor afwisseling: weg van spiegels en gewichten.

Golf naast padel: explosiviteit versus controle

Padel is snel, explosief en sociaal intens. Golf is bijna het tegenovergestelde: stilte, tijd tussen slagen en langere concentratiemomenten. Juist die tegenstelling maakt golf interessant als tweede sport naast padel. Je leert energie doseren: niet elke slag hoeft maximaal, timing en techniek zijn belangrijker dan brute kracht. De mentale rust van een golfronde kan een tegenwicht vormen voor de drukte en adrenaline van padelwedstrijden.

Fysiek vullen de sporten elkaar aan. Padel belast vooral knieën, enkels en schouders door korte sprints en acties boven schouderhoogte. Golf vraagt meer van rotatie in de romp, stabiliteit rond heupen en lage rug, en balans. Door beide te doen, train je een breder palet aan vaardigheden. Let wel op schouder en elleboog; een goede warming-up en wat rekoefeningen zijn verstandig.

Golf naast wielrennen: duurvermogen en variatie

Wielrenners zijn gewend aan lange duurinspanningen, vaak in één houding. Golf voegt daar een andere vorm van duurinspanning aan toe: veel wandelen, staan, draaien, bukken en weer oprichten. Zo krijg je extra stappen en lichte inspanning zonder continu hoge hartslag. Vooral in tussenseizoen of na blessure kan golf een manier zijn om actief te blijven zonder direct weer volle bak te fietsen.

Mentaal is golf voor wielrenners een verademing. In plaats van verkeer, groep en wattages ben je op de golfbaan vooral met jezelf en de baan bezig. Het “training denken” kun je wat loslaten, al zal de competitieve renner ook in golf weer doelen stellen. Je kunt golf slim om je fietsschema heen plannen: in zware weken kortere sessies, in rustige weken een keer 18 holes.

Hoe combineer je golf met een druk sportleven?

Als golf je tweede sport is, moet het leuk blijven en geen verplichting worden. Enkele praktische punten: kies een duidelijke rol voor golf (ontspanning, sociaal, technisch), begin met kleine blokken zoals een uurtje range of 9 holes, plan golf op dagen waarop je hoofd rust nodig heeft, en stel andere doelen dan alleen scores (bijvoorbeeld routine of tempo). Accepteer ook dat je niet in beide sporten tegelijk maximaal kunt pieken; de focus mag verschuiven per periode.

De bonus: sociaal en levenslang

Een groot voordeel van golf als tweede sport is dat je er lang mee door kunt gaan. Andere sporten kun je vaak ook op leeftijd blijven doen, maar golf kun je met wat aanpassingen in tees en tempo tot op zeer hoge leeftijd blijven spelen. Dat maakt het een investering in toekomstige sportjaren. Bovendien is golf sociaal op een unieke manier: je hebt uren tijd om te praten, zonder harde muziek of constante wedstrijdspanning. Waar fitness vaak individueel is, padel druk en kort, en wielrennen lastig te plannen met verschillende niveaus, biedt golf een rustig, gelijkwaardig speelveld.

Kortom: golf als tweede sport naast fitness, padel of wielrennen zorgt voor variatie in belasting, traint je lichaam anders en biedt mentale rust en focus die je in andere sporten weer van pas komen. Als je het slim plant en de lat niet direct op topsport-niveau legt, versterkt golf je hele sportleven – nu én later.



de keuken VERNIEUWERS



VOOR

NA

'UW VERTROUWDE KEUKEN WEER ALS NIEUW'

Uw keuken heeft misschien wat kleine ongemakken: een verouderd werkblad, kapotte fronten of behoefte aan meer opbergruimte. Maar het hoeft niet gelijk een complete verbouwing te zijn. Met een renovatie van De Keukenvernieuwers behoudt u de goede elementen en kunt u toch alles aanpassen naar uw wensen. Voordeliger en minder ingrijpend dan een volledige verbouwing!



VRAAG U ABLIJVEND EEN OFFERTE AAN

Henk Sprangers

HENKSPRANGERS@DEKEUKENVERNIEUWERS.NL

06 - 15 61 03 48

DEKEUKENVERNIEUWERS.NL



Onze diensten

- Alarmsystemen
- Camerebewaking
- Toegangsverlening
- Intercomsystemen



COPIER
BEVEILIGINGSTECHNIEK



☎ 0344 234 888 ✉ info@copierbeveiliging.nl 🌐 copierbeveiliging.nl

Goldsafe Security & Dienstverlening

Uw veiligheid en comfort
is onze prioriteit



Goldsafe uw partner op het gebied van:

- ✓ Evenementenbeveiliging
- ✓ Nachtbewaking
- ✓ Animale beveiliging (honden)
- ✓ Horeca beveiliging
- ✓ Toegangsverlening

Telefoonnummer : 06-52645560

Email : info@goldsafesecurity.nl

Website : www.goldsafesecurity.nl



VAKGARAGE DE HAAS

- VERKOOP NIEUWE EN GEBRUIKTE AUTO'S
- ONDERHOUD EN REPARATIE MET BEHOUD FABRIEKSGARANTIE
- AIRCOSERVICE
- APK
- UITLIJNEN
- 24-UURS TANKSERVICE
- CARWASH
- WAS- EN DROOGMACHINES
- SNELLADER VOOR EV'S



WASSEN ZONDER KRASSEN

Vogelenzangseweg 43-45 | 4033 AG Lienden
T (0344) 602 250 | E info@vakgaragedehaas.nl



LIEVENTS

Events die raken en verbinden

Laat een onvergetelijke indruk achter bij je klanten, relaties en medewerkers.

Jouw event tot in de puntjes geregeld en jij gast op je eigen feest. Heerlijk toch?

Benieuwd hoe opdrachtgevers Lievents ervaren?
Scan de QR-code.

Vrijblijvend kennismaken?

Bel: Alise van Dijk, 06 - 31 55 57 11

www.lievents.nl



Golf in de zomervakantie

Golf in de zomervakantie is voor veel liefhebbers de ideale combinatie van ontspanning, buiten zijn en toch lekker sportief bezig blijven. In plaats van elke dag op hetzelfde strandbedje te liggen, kies je voor afwisseling: de ene dag een ronde van 18 holes, de andere dag rustig een paar uur-tjes oefenen op de driving range of een rondje par-3 met het gezin. Warme temperaturen, lange dagen en vaak prachtig onderhouden zomergreens maken het spelen in deze periode extra aantrekkelijk. Zeker als je normaal vooral in het weekend speelt, voelt het heerlijk om doordeweeks in alle rust de baan in te gaan.

Een groot voordeel van golf in de zomervakantie is de combinatie met reizen. Veel populaire vakantiebestemmingen – denk aan Spanje, Portugal, Frankrijk of gewoon de Veluwe en Limburg – hebben tegenwoordig uitstekende golfbanen in de buurt van hotels, campings of vakantieparken. Je kunt de ochtend gebruiken voor een vroege start op een relatief koele baan, en 's middags met partner, kinderen of vrienden iets totaal anders doen, zoals zwemmen, stadjes bezoeken of wandelen. Zo blijft golf een onderdeel van je vakantie, zonder dat de hele reis erom draait. Zeker voor gezinnen is dat een goede balans tussen jouw hobby en gezamenlijke activiteiten.

Vorbereiding

Tegelijk vraagt zomergolf om een andere voorbereiding dan spelen in de lente of herfst. Hydratatie is essentieel: voldoende water meenemen, eventueel met elektrolyten, en bewust pauzes nemen in de schaduw. Kleding met lichte kleuren en ademende stoffen maakt een groot verschil in comfort. Een pet of hoed en een goede zonnebril zijn eigenlijk onmisbaar, net als zonnebrandcrème die je tijdens de ronde nog een keer aanbrengt. Ook de baan zelf speelt anders in de zomer: fairways zijn vaak harder en droger, waardoor je meer rol krijgt en je afstanden veranderen. Dat kan een mooi moment zijn om je course management aan te scherpen, bijvoorbeeld door vaker een ijzer of hybride van de tee te nemen in plaats van automatisch je driver te pakken.

Nieuwe mensen ontmoeten

Tot slot is golf in de zomervakantie ook een kans om nieuwe mensen te ontmoeten en je spel inhoudelijk te verbeteren. Veel clubs organiseren in deze periode zomertoernooien, inloopwedstrijden en clinics, soms speciaal voor vakantiegeangers. Dat maakt het makkelijker om aan te sluiten als je de club niet kent. Bovendien heb je in de vakantie vaak iets meer mentale ruimte om echt bezig te zijn met techniek: rustig oefenen op de putting green, korte spelletjes spelen rond de green of een les boeken bij de pro op je vakantiebestemming. Zo wordt golf in de zomervakantie niet alleen een leuke tijdsbesteding, maar ook een investering in je spel waar je de rest van het jaar plezier van hebt.



Grappige momenten: wat je vooral niet moet doen op de green

De green is dé plek waar etiquette en humor samenkomen: kleine foutjes kunnen voor grote hilariteit zorgen. Hieronder een luchtige gids met dingen die je vooral niet moet doen – en waar iedereen stiekem om moet lachen.

Om te beginnen: niet door iemands lijntje lopen. De denkbeeldige lijn tussen bal en hole is heilig. Als je daar dwars overheen stapt, zeker met modderschoenen, krijg je minstens een paar dodelijke blikken. Het levert vaak gênante "sorry, ik had het niet door"-momentjes op, maar het is makkelijk te voorkomen: loop altijd om de bal en de hole heen, niet erover.

Ook een klassieker: op de green oefenen alsof het je privé-puttingstudio is. Nog drie keer teruglopen om die ene putt na te doen, terwijl de volgende flight al staat te kijken, is niet heel charmant. Eén keer proberen is leuk, vijf keer wordt een sketch. De green is geen trainingsveld; klaar is klaar, doorlopen is de boodschap.

Dan de dansende vlaggenstok-held. Je kent hem: iemand die de vlag losjes vasthoudt, ermee draait of net te laat weghaalt, zodat de bal tegen de stok tikt of er rakelings langs rolt. Het kan komisch zijn, maar beter is: spreek af wie de vlag doet, houd hem stil en haal hem tijdig weg.

Nog zo'n vermakelijke faux pas: de moppentapper die midden in iemands puttroutine een grap invalt. Op de green is rust belangrijk; fluisteren mag, maar volledige conference vlak voor een beslissende putt is vragen om problemen. Wacht tot de bal onderweg is of in de hole ligt – dan kun je lachen zoveel je wilt.

Ook niet handig: markeren met een enorme munt of dikke pitchfork die precies in iemands lijn ligt. Het ziet er soms uit alsof er een manhole-deksel op de green ligt. Gebruik een kleine marker, en als je in iemands lijn ligt, verplaats 'm even opzij na overleg.

En dan de "voetveger": je shoes op de green uitslaan of hard stampen om zand los te krijgen. Los van beschadiging van de green oogt het nogal lomp. Doe dat op de tee of naast de green, niet op het biljartlaken waar iedereen nog overheen moet putten.

Kort gezegd: doe op de green niets dat de lijn van de bal, het oppervlak of de concentratie van anderen verstoort. En als het toch misgaat? Lach om jezelf, bied een oprechte excuses aan en leer ervan. Etiquettefouten op de green zijn onvermijdelijk – hoe je ermee omgaat, bepaalt of ze vooral irritant of vooral grappig zijn.

Even los te komen van werk en telefoon

Golf helpt op een unieke manier om los te komen van werk en telefoon, omdat het je dwingt om met je aandacht ergens anders te zijn dan in je hoofd en op je scherm. Het combineert buiten zijn, bewegen en focussen op één concrete taak: die bal goed raken. Juist die mix maakt dat je – soms ongemerkt – uit de werkmodus stapt.

De baan als andere wereld

Zodra je de parkeerplaats verlaat en richting clubhuis en eerste tee loopt, ga je letterlijk een andere wereld in. Geen vergaderzalen of thuiswerkplek, maar groen, lucht, vogels en fairways. Je routine verandert: golfkleding aan, golfschoenen, tas op de trolley. Die kleine rituelen geven je brein een duidelijk signaal: nu gebeurt hier iets anders dan “werken”.

Een golfronde duurt bovendien lang genoeg om echt afstand te creëren. Waar een wandeling van 20 minuten voelt als korte pauze, ben je met 9 of 18 holes al snel anderhalf tot vier uur weg. In die tijd ben je niet even snel terug bij je laptop. Die fysieke afstand maakt het mentaal veel makkelijker om mails, deadlines en to-do's tijdelijk te parkeren.

Focus op de bal, niet op je inbox

Golf vraagt concentratie. Om een bal goed te slaan, moet je nadenken over richting, clubkeuze, ligging, wind en je eigen gevoel. Zelfs als je technisch niet veel weet, ben je bezig met één ding: hoe ga ik deze bal het best raken? Die focus is een vorm van mindfulness: je kijkt naar de bal, voelt je stand, let op ritme. Tijdens je swing is er geen ruimte voor “ik moet dat rapport morgen af hebben”.

Golf haalt je ook uit de multitask-stand. Werken voelt vaak als tien dingen tegelijk: mail, chat, telefoontje, collega aan je bureau. Op de baan is de volgorde simpel: lopen, kijken, slaan. Hole voor hole. Je doet één ding per keer. Dat monotone, voor-spelbare ritme heeft iets rustgevends. Je brein gaat van “overal tegelijk” naar “hier en nu”.

De telefoon wordt praktisch onhandig

Voortdurend op je telefoon kijken is tijdens golf gewoon onhandig. Je hebt een club in je hand, je loopt, je moet opletten waar je bal en je flightgenoten zijn. Als je bij elke slag je telefoon moet pakken, voelt dat al snel irritant en asociaal. Veel mensen zetten hun toestel daarom vanzelf op stil of laten 'm in de tas.

Op de green en bij de slag is er bovendien een ongeschreven regel van rust. Je gaat niet bellen terwijl iemand klaarstaat om te putten. Dat sociale kader helpt enorm: de norm wordt “even niet bereikbaar”, en precies dat heb je nodig om echt los te komen. Wil je het effect versterken, dan kun je afspreken met jezelf: telefoon in de tas, alleen eruit bij noodgeval of voor een snelle foto.

Het ritme van lopen en wachten

Golf is geen sprint, maar een reeks kleine acties en rustige stukken. Je slaat, loopt naar je bal, wacht soms even, kijkt om je heen. Dat ritme geeft ruimte aan gedachten, maar zonder dat je direct in werkstand schiet. Je lijf is bezig – lopen, staan, zwaaien – waardoor stresshormonen dalen en je hoofd vanzelf minder vol wordt.

Het lijkt op onder de douche staan of rustig autorijden: omdat je een lichte taak uitvoert, kan je brein verwerken en landen. Het verschil is dat je bij golf ook nog in de natuur bent. Groen, open ruimte en daglicht werken bewezen kalmerend; gecombineerd met licht fysieke inspanning ontstaat een ideale setting om werkspanning los te laten.

Golf als mentale resetknop

Veel golfers herkennen het: je stapt gestrest de baan op en ergens halverwege merk je dat je stemming kantelt. Dat komt doordat:

- je weg bent uit de werkomgeving
- je brein bezig is met iets nieuws leren (swing, strategie)
- je lichaam “feel-good” stoffen aanmaakt door beweging en buitenlucht
- je een spel speelt, wat nieuwsgierigheid en plezier activeert

Golf is ook een sport waarin fouten maken onvermijdelijk is. Je móét leren accepteren dat ballen in het water gaan en dat een perfecte drive gevolgd kan worden door een slechte chip. Die oefening in acceptatie – bal ligt waar hij ligt, volgende slag – is dezelfde mentale spier die je helpt minder te malen over mailtjes of vergaderingen.

Sociaal contact zonder werkdruk

Speel je met anderen, dan helpt golf ook sociaal om los te komen van werk en telefoon. Je bent samen, maar niet in een vergadersetting of aan een lawaaige bar. Gesprekken ontstaan vanzelf tussen de slagen door. Omdat je ondertussen met het spel bezig bent, voelt het minder geforceerd dan “nu gaan we praten”.

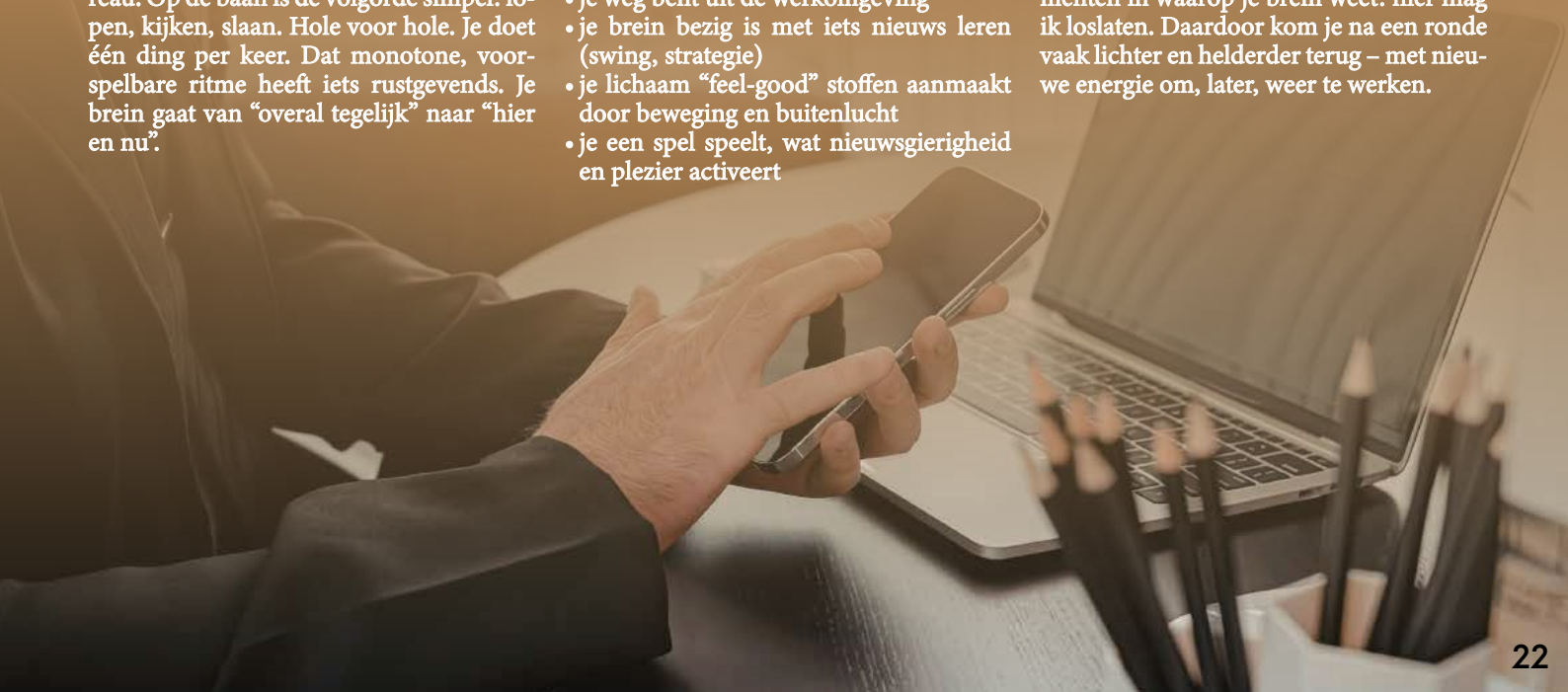
Je kunt er expliciet voor kiezen: vandaag geen werkpraat. Doordat iedereen zijn telefoon minder gebruikt, is er meer echte aandacht. Je loopt dezelfde route, ervaart dezelfde baan. Dat gedeelde moment versterkt het gevoel dat je echt even ergens anders bent dan in de dagelijkse sleur.

Golf bewust inzetten als “offline tijd”

Wil je golf echt gebruiken om los te komen van werk en telefoon, dan helpen deze keuzes:

- Zet je telefoon op stil en laat 'm in de tas.
- Plan een ronde op momenten waarop je normaal zou doorwerken, en zie het als afspraak met jezelf
- Richt je doelen eens niet op score, maar op rust: langzamer lopen, bewust ademen, omgeving zien.
- Speel af en toe met mensen die dezelfde “even weg van werk”-instelling hebben.
- Maak een mini-ritueel op de eerste tee: diep ademen, kort bewust besluiten dat werk nu pauze heeft.

Dan wordt golf meer dan een sport: het wordt je vaste resetknop. Je bouwt momenten in waarop je brein weet: hier mag ik loslaten. Daardoor kom je na een ronde vaak lichter en helderder terug – met nieuwe energie om, later, weer te werken.





Veiligheid en kwaliteit staan voorop

SolarForce is bekend als een vakbekwame installateur van zonnepanelen en deskundig adviseur van zonnestroomsystemen voor de zakelijke markt. Commercieel directeur Dimitri van Beveren: 'Wij zijn ook leiders partner bij de reparatie en renovatie van commerciële zonnestroomsystemen.'

Installatie

De specialisten van SolarForce Systems regelen het complete traject: vanaf de analyse van de energiebehoefte van een onderneming tot de berekening van het aantal en de daadwerkelijke aanleg van de benodigde zonnepanelen.

Reparatie en Scope12

Dimitri schetst dat reparaties nodig zijn wanneer zaken als stormen, vogels en knaagdieren ervoor hebben gezorgd dat er defecten zijn ontstaan aan zonnepanelen. 'Deze reparaties zijn erg belangrijk omdat er gevaarlijke situaties zoals kortsluiting kunnen ontstaan.'

Wat ook voorkomt is dat het systeem nog niet is voorzien van een Scope 12 certificaat. Dit is voor veel verzekeraars een verplicht certificaat die de veiligheid en kwaliteit van de installatie aantoonst.

Onderscheidend

Bij SolarForce Systems staan veiligheid en kwaliteit voorop. 'We onderscheiden ons doordat we gedegen adviezen uitbrengen en doordat we ruim de tijd nemen om onze opdrachten te voltooien,' zegt Dimitri hierover. Gedurende het hele traject nemen de specialisten van SolarForce Systems hun klanten mee in de vorderingen. We gaan pas

weg als een klant voor de volle 100% tevreden is. Daar staan we echt voor. We nemen onze klanten serieus door vakbekwame monteurs in te zetten en onberispelijk montagewerk te leveren. Kwaliteit stralen we in alle geledingen uit.'



SolarForce Systems

Aaldor 14B, 4191 PC Geldermalsen
T 085 - 0805 802
E info@solarforce.nl
I www.solarforce.nl



Bitumen dak verouderd of lekkage? Laat uw platte dak vakkundig vernieuwen!

Specialist in renovatie en overlagen van bitumen dakbedekking voor bedrijfsdaken en loodsen.

Ziet u scheuren, blazen of lekkages op uw platte dak? Dan is het tijd om de bitumen dakbedekking te laten renoveren of volledig te vernieuwen. Met moderne bitumen systemen zorgen wij voor een waterdicht dak langere levensduur en minder storingen in uw bedrijfsvoering.

Wij verzorgen de complete renovatie, inspectie, advies, herstel van ondergrond en het professioneel aanbrengen van een nieuwe bitumen daklaag, eventueel over de bestaande laag wanneer dit technisch verantwoord is.

- ✓ Vakmanschap in volledig dakrenovatie grote platte daken en bedrijfsgebouwen
- ✓ Mogelijkheid tot overlagen sneller en vaak voordeliger dan volledig slopen
- ✓ Heldere offerte en planning, minimale overlast voor uw bedrijf
- ✓ Uitvoering volgens geldende normen en veiligheidsvoorschriften

Plan nu een vrijblijvende dakinspectie en ontvang een duidelijke prijsindicatie per m².

Bitumen Dakrenovatie & Dakonderhoud | Betuwehaven 23, 3433 PV Nieuwegein | 06 575-880-14
info@scheurvastgoedonderhoud.nl | www.scheurvastgoedonderhoud.nl



**Gedreven
vakmensen**



**Persoonlijk
contact**



**Kwaliteit
gegarandeerd**



**Jarenlange
ervaring**



Heeft u behoefte aan onderhoud van uw bedrijfspand of woning of wellicht heeft u verbouwingsplannen? Een kunststof kozijn in uw huis eventueel met raambekleding of een veranda of overkapping met lichtstraat?

Wij zijn ervaren in het gebruik van onderhoudsarme materialen en koppelen vakmanschap aan kwaliteit. Met onze gedegen werkwijze en een team wat bestaat uit enkel vakkrachten met hun eigen specialisatie, kunnen wij u altijd een persoonlijke oplossing op maat aanbieden.

Daarnaast zijn wij gespecialiseerd in wand- en plafondbekleding voor bedrijven in de voedingsindustrie. Deze bekleding voldoet aan de hoogste normering en biedt onze klanten veelal een kant-en-klare, hygiënische oplossing.

Vanuit onze vestiging in Buren staan wij klaar voor onze opdrachtgevers. Bij een vraag of opdracht zijn wij snel ter plaatse, en bekijken wij graag met eigen ogen de locatie. Wij leren u kennen, maar nog belangrijker; u leert ons goed kennen. Daarnaast hebben wij een volledig ingerichte showroom waar we u de diverse materialen en toepassingen goed kunnen tonen.

Kozijnen ■ **Dakkapellen** ■ **Serres & veranda's** ■ **Gevelbekleding** ■ **Bouwmaterialen**

Graafschapstraat 9, 4116 GE Buren ■ 06 - 19 13 43 00 ■ info@presko.nl ■ www.presko.nl